

фізичного, дозволять підвищити ефективність навчання та відпочинку студентської молоді.

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Подоляк-Шуміло Н.Г. Гігієнічні основи раціонального режиму дня учнів/Подоляк-Шуміло Н.Г.,Познанський С.С.-К.:Вища школа,1981.-174 с.- (Шкільна гігієна).[67-71] с.
2. Косилов С.А., Леонова Л.А./Працездатність людини та шляхи її підвищення. - М.:Медицина, 1974.- 220с.[45] с.
3. Швидкий О. В.Гігієнічна оптимізація навчання і охорона здоров'я студентів. Донецьк.:Медичні університети, 2003. – 148с. [8] с.

## **ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ХІМІЇ**

**Н.О. АХМАТОВА**

*Криворізький навчально-виховний комплекс «Імпульс»,  
м. Кривий Ріг, Україна*

Невід'ємною частиною життя сучасного підростаючого покоління є комп'ютери, мобільні телефони, телевізори тощо. Саме такі інформаційні новинки впливають на становлення світоглядів молоді. А це досить часто призводить до незначної рухової активності, що негативно впливає на формування компетентної особистості, здатної до здорового способу життя. Адже тільки точне знання сутності здоров'я і факторів, що формують його, може стати для учнів порадиником на шляху до розвитку всіх потенціальних можливостей організму жити без хвороб, до активного творчого довголіття.

Саме тому однією з найважливіших функцій освіти на сучасному етапі розвитку нашого підростаючого покоління є збереження і зміцнення їх здоров'я. Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я повинно бути не лише під час уроків фізичного виховання та основ здоров'я, а й на уроках хімії [1].

Основною метою такої діяльності є задоволення інтересів і запитів дітей, розвитку їх творчого потенціалу, нахилів і здібностей у різних сферах життя, формування здорового тіла та духу. Домінуюча роль в її організації належить вчителю який є передусім координатором виховних та навчальних заходів. Серед ефективних форм та методів, спрямованих на створення позитивної мотивації, пріоритетна роль належить тим, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості.

Для того щоб покращити здоров'я своїх учнів під час уроків намагаюся приділити 5-7 хвилин уваги аби надати знання про здоров'я, здоровий спосіб життя та факторам, що впливають на формування здоров'я. Адже у молодого підростаючого покоління повинні формуватися навички особистої гігієни, здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я [3].

Ігри-руханки та інформаційні хвилинки – це основні форми роботи якими я користуюсь під час проведення уроків хімії. Учні звикли до таких прийомів роботи. З великим задоволенням допомагають у пошуку цікавої інформації та її презентації. Під час ігор-руханок у дітей змінюється настрій, спостерігається пожвавлення в класному колективі, з'являється велика кількість позитивних емоцій. На етапі теоретичних презентацій в учнів є можливість сприйняти таку інформацію, яка необхідна їм під час планування та проведення власного дозвілля. Особлива увага приділяється вправам на формування особистої позиції підлітків щодо власного здоров'я, оволодіння навичками прийняття рішень на користь здоров'ю, конструктивну відмову та протистояння соціальному тиску.

Застосування таких методів під час уроків сприяє формуванню в учнів моральної самооцінки, перебудові та зміні негативних форм у поведінці вихованців на позитивні.

Отже здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Вони передбачають відмову від шкідливих звичок, загартування організму, оптимальний руховий режим.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Спілкуймося й діймо: Навч. –метод. посібник. /Ж. В. Савич, О. В. Безпалько. – К.: Наш час, 2006. 120с.
2. Твоє життя – твій вибір: Навч. –метод. посібник / З. А. Сивогракова, Н.О. Лещук, Н. В. Зимівець. – К.: Наш час, 2006. 167с.

## **ПРОБЛЕМА ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**О.Я. МЕЛІКОВ, О.С. КУХТА,  
М.О. КВІТКО, С.А. КУЗНЕЦОВА**

*ДВНЗ «Криворізький національний університет»  
Криворізький педагогічний інститут,  
Кривий Ріг, Україна*

Вживання алкогольних напоїв на Україні – не тільки соціально-культурна, медична, але й педагогічна проблема. Щорічно на Україні на облік стає 100 тис. алкоголіків. Україна - на п'ятому місці в світі за споживанням алкоголю та на першому місці в світі за рівнем дитячого алкоголізму (дані ВООЗ) [1]. Сьогодні рівень вживання алкоголю на Україні складає приблизно 20 літрів абсолютного спирту на людину в рік (офіційна статистика повідомляє про 12-13 літрів). Щороку у зв'язку з алкоголізмом на Україні вмирає 40 тисяч людей, реєструються близько 8 тисяч отруень, ще 8 тисяч – кардіопатій, а також інші захворювання, пов'язані з вживанням спиртних напоїв [3]. Крім того, на Україні в даний час фіксується 25-30% випадків дитячої патології новонароджених, дуже часто причиною цього є алкоголь, тобто вживання алкоголю як матір'ю, так і батьком. Алкоголь є причиною передчасної смерті майже 30% українських чоловіків. На